O Caminho do Dragão

O Guia prático do Licaão ensinando como se transformar em outra pessoa, semana por semana.

Este guia tem como foco a realização de tarefas, que ficarão mais complexas à medida que o tempo passa.

PARTE 1

@VIGORHIPERBOREO

ESTE MATERIAL ESTÁ DISPONIVEL DE MANEIRA GRATUITA

SE VOCÊ PAGOU POR ISSO FOI ENGANADO, PEÇA SEU DINHEIRO DE VOLTA

Começando pelo básico:

Para nós homens é sempre bom manter uma boa impressão. Mesmo se tu for feio, evite ser um seboso. Estar limpo e cheiroso já te garante pontos a mais em qualquer ocasião. Higiene é saúde.

O Básico do básico

• Lave seu rosto na pia sempre que possível para evitar oleosidade, somente com água.

• Escove os dentes por pelo menos 3 minutos após cada refeição.

• Você só vai feder muito se sua alimentação e hábitos forem péssimos, um dos primeiros sinais que seu corpo dá para sinalizar que tem algo de errado é pela via olfativa.

• Não estoure espinhas, só vai piorar a situação. Deixe secar.

• Mantenha sempre o corte de cabelo em dia, pelo menos uma vez ao mês de um retoque. Use shampoo de bebê, pouca química, ou nenhum, de preferência. Hidrate uma vez no mês com uma mistura de óleo de rícino , gema de ovo e óleo de coco.

• Sobre a barba. Se for falhada raspe-a, não vai querer que pareça sujeira. Se for grande a mantenha sempre bem cuidada, hidratada e devidamente aparada.

• Sobre pelos corporais:

• Não seja um porco, as beiradas da virilha, axilas e pescoço, sempre devidamente aparados ou raspados.

Avançando na desmacaquização.

• Unhas, mantenha-as curtas. Sempre que lavar a mão, limpe embaixo delas com papel higiênico umedecido ou com sua própria unha.
• Terminou de mijar? Balance e passe um papel higiênico no cabeçote, e uma chapuletada com sabão para evitar o cheiro desagradável.
• Cagou? Se possível, tome banho ou use uma ducha. Papel não limpa, só espalha a merda.
• Limpe o umbigo, tornozelo, costas e atrás das orelhas, esses lugares costumam ser deixados de lado e criam um sebo fedorento.
• Arrume sua cama.
• Vai sair de casa? Use perfumes de SEU agrado. Aprenda sobre contratipos e economize dinheiro.
• Apare pelos no nariz e ouvidos se forem aparentes.
• Cotonetes não devem entrar no meato, limpe somente por fora.

Dicas Importantes

• Sempre tenha balas de menta ou coisas para melhorar o bafo no bolso, nem sempre dá para escovar os dentes.
• Compre Tenys Pé e coloque bicarbonato de sódio nele, vai potencializar bastante o efeito.
• Tenha um pente sempre á disposição.
• Samba canção é o melhor tipo de cueca.
• Hidrate seu rosto pelo menos uma vez na semana se for mt seco ou esfolie se for muito oleoso.
• Use talco na bunda e na virilha, sim, vai aliviar o atrito e o cheiro.
• Se tiver dinheiro, invista em cremes hidratantes de qualidade, mas qualquer um é melhor do que nada.

Saindo da Mediocridade

Essa etapa é a mais importante de todas, o pontapé inicial, ela torna todas as outras fáceis, vai te ajudar a parar de ser um nerd e possui metas muito simples.

"O barato é louco e o processo é lento."

Semana 1

Escreva uma carta contando sua situação para o seu eu do futuro que vai terminar o guia e tire uma foto no espelho pelado e de cueca para servir de comparação.

- 1 Treino na semana
- 6 min de HIIT todo dia
- alongamento ao acordar e antes de dormir
- De uma volta no seu quarteirão pela manhã todos os dias
- Banhos gelados ao acordar
- Compre esses suplementos e tome todos os dias:
- D3 5000 Ui + K2 Mk7 100mcg,
- Magnésio 400mg, zinco 10mg,
- Creatina 3g .
- Diminua a quantidade de leite ingerido
- 5 páginas de um livro literário por dia
- Arrume sua cama ao acordar
- Ande descalço em casa
- Troque pornografia comum por vídeos solo.
- Troque seu café com melaço por um bullet coffe (café, gema de ovo, adoçante e creme de leite)
- Use filtro de luz azul nos dispositivos à noite
- 10 min de sol entre as 8 as 14 meditando de roupa de baixo
- Beba 2L de água por dia

Semana 2

- 2 treinos na semana
- De a volta no seu e no quarteirão do lado
- 8 min de HIIT por dia
- Troque oleo de soja e derivados por, azeite, banha e manteiga .
- Substitua o açúcar por adoçante
- Diminua o consumo de álcool
- 8 páginass de um livro literário por dia
- Treine os olhos todos os dia por 5 min (acha fácil como fazer no youtube)
- Beba 2.5L de agua por dia

Semana 3

- 3 treinos por semana
- Vá um Pouco mais longe de casa
- 10 min de HITT por dia
- Deixe seu prato mais colorido, coma legumes.
- 12 páginass de um livro literário por dia
- Banhos gelados sempre
- Coma pelo menos 200g de vísceras na semana
- Coma Fermentados
- Beba 3L de água

Semana 4

- 4 treinos na semana
- Visite um parente que mora perto
- 15 min de Hiit por dia
- 15 pags de um livro literário por dia
- coma pelo menos 400 g de viceras na semana
- Beba 3.5L de agua por dia

Semana 5

• 5 treinos na semana
• Visite um amigo que não ve faz tempo
• 20 min de hiit por dia
• 20 pags de um livro literário por dia

Semana 6

• Cumprimente desconhecidos na rua
• 25 min de HIIT
• 25 páginass de um livro literário por dia
• Corte Industrializados
• Corte Álcool
• Faça Jejum de um Dia, preferência aos domingos, tomando apenas agua com sal e bicarbonato e sódio. Jante em um dia as 20h e so coma no outro dia as 20h

Mantenha Por mais uma semana

Sua rotina deve estar essa chegando aqui:
• Treino 5x na semana
• 25 minutos de HIIT
• 25 Páginas de um livro literário por dia
• Arrumando sua cama ao acordar
• Saindo na rua frequentemente
• Andando descalço em casa
• Bebendo 3.5 L de agua
• Sem áçucar, industrializados e álcool.
• Use filtro de luz azul nos dispositivos a noite
• 10 min de sol das 8 meditando de roupa de baixo
• D3+k2 mk7 5mil ui e 100mcg, magnésio 400mg, zinco 10mg, creatina 3g todo dia.
• Alongando ao acordar e antes de dormir
• Jejum de 24 Horas aos domingos

O Treino

O treino dessa etapa consiste em adaptar seu corpo.

- Flexão Plantar
- Agachamento
- Stiff
- Remada
- Remada alta
- Supino
- Fly
- Desenvolvimento Militar
- Elevação Lateral
- Rosca Direta
- Tríceps Testa

2 min de descanso entre os exercícios
A Técnica utilizada será 30-10-30, você realizará uma série por exercício.
A primeira repetição deve durar 30 segundos, fazer mais 10 repetições e a última repetição também super slow de 30 segundos.

O HIIT dessa etapa consiste em 30 segundos rápidos e 2 min devagar, pode ser pular corda, bike, corrida, burpees, kettlebell swings, bater corda, martelar pneu ou qualquer outro cárdio.

**Parte 2 em breve*